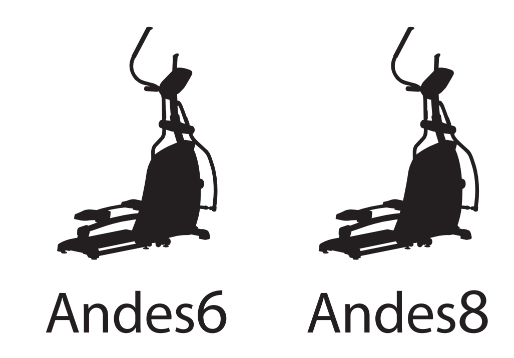




Andes6 Andes8

ELLIPTICAL TRAINER
MODE D'EMPLOI POUR VÉLO ELLIPTIQUE



Veuillez lire le Guide du vélo elliptique avant de prendre en main le mode d'emploi.

INTRODUCTION

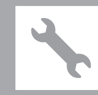
NOS PLUS SINCÈRES FÉLICITATIONS pour l'achat de ce vélo elliptique et MERCI pour la confiance accordée à notre marque !

Peu importe que vous souhaitiez remporter des compétitions ou tout simplement mener une vie plus active et plus saine, l'achat d'un vélo elliptique est dans tous les cas une bonne décision. Grâce à son ergonomie et aux fonctions innovatrices dont il est doté, vous pourrez rapidement retrouver la forme et renforcer votre santé. Pour nous, il est naturel d'assurer nous-mêmes la construction de A à Z de nos appareils de fitness et nous utilisons, à cette fin, exclusivement des composants de première qualité. Ce n'est pas pour rien que nous vous offrons une des garanties les plus étendues du marché. Vous désirez un appareil de remise en forme qui vous offre la plus grande convivialité possible, une fiabilité élevée ainsi qu'une qualité optimale ?

Optez pour Horizon Fitness !

MONTAGE

MONTAGE





Pendant le montage de votre vélo elliptique, il faut faire particulièrement attention lors de certaines opérations. Il est extrêmement important que vous suiviez exactement les instructions de montage et que vous serriez fermement toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du cadre ne soient pas bien bloquées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à faire du bruit pendant l'emploi. Il est impératif que le support de la console soit bien stable (aucun jeu latéral n'est admis). Pour éviter d'endommager votre vélo elliptique, nous vous recommandons de reprendre les instructions de montage en mains, de les lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant le montage.

Avant de commencer l'assemblage, inscrivez le numéro de série et le nom du modèle de votre vélo elliptique sur les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi que le nom du modèle sur le pied d'appui avant.

NUMÉRO DE SÉRIE :

DÉSIGNATION DU MODÈLE :
HORIZON FITNESS

ELLIPTICAL



Andes6
Andes8

Poignée du guidon mobile

Console

Commande de la console et fenêtre d´affichage

Poignée avec capteur cardiaque

Carter avant / arrière du support de la console

Barre du guidon mobile

Partie inférieure du guidon mobile

Bras de pédale

Cache-roue

Pédale

Prise électrique

Bras de inférieur

Cache-roulettes

Double rail à glissière

Carter arrière



PIECES FOURNIES:

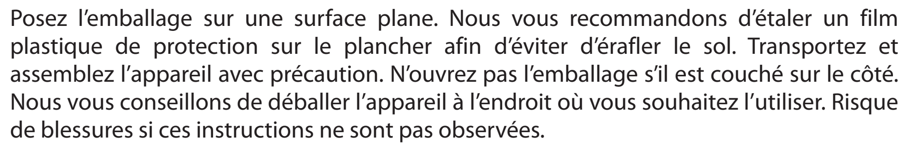
- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 2 poignées (partie supérieure du guidon mobile)
- ☐ 1 support de console
- ☐ 1 console
- ☐ 1 boîte d’accessoires
- ☐ 1 carter avant pour le support de console (DWG NO.EP247-Q10)
- ☐ 1 carter arrière pour le support de console (DWG NO.EP247-Q09)
- ☐ 1 câble d’alimentation
- ☐ 1 mode d’emploi
- ☐ 1 carte de garantie

OUTILS FOURNIS:

- ☐ Clé Allen de 5 mm (coudée) avec tournevis

AVANT LE MONTAGE

DÉBALLAGE



Posez l’emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d’étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d’éviter d’érafler le sol. Transportez et assemblez l’appareil avec précaution. N’ouvrez pas l’emballage s’il est couché sur le côté. Nous vous conseillons de déballer l’appareil à l’endroit où vous souhaitez l’utiliser. Risque de blessures si ces instructions ne sont pas observées.

REMARQUE : à chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement tous les écrous et toutes les vis avant de les serrer à fond. Lors de l’assemblage, nous vous recommandons de graisser les filets des vis.



VOUS AVEZ BESOIN D’AIDE ?

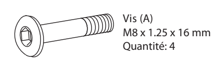
Si vous avez des questions ou bien qu’il vous manque des pièces, appelez notre service clientèle au numéro suivant : +49 (0)2234 9997-500.



ETAPE DE MONTAGE 1

Support de la console
Vis (B)
Carter avant du support de la console
Vis (A)
Rondelle (A)
Carter arrière du sup
Câble de la console
Carter avant du support de la console EP247-Q10
Carter arrière du support de la console EP247-Q09

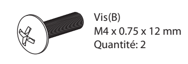
VIS PRÉMONTÉES:



Vis (A)
M8 x 1.25 x 16 mm
Quantité: 4



Rondelle (A)
8.4 x 17.0 x 1.0 mm
Quantité: 4



Vis(B)
M4 x 0.75 x 12 mm
Quantité: 2



5 mm Clé Allen coudée
avec tournevis

A Avec la clé Allen, retirez les vis (A) et les rondelles (A) prémontées sur le cadre.

B Faites passer les câbles de la console à travers le support de la console.

C Posez le support de la console sur le cadre.

D A l’aide de la clé Allen, fixez le support de la console au cadre avec les vis et les rondelles que vous avez auparavant retirées.

E Avec la clé Allen, retirez les vis (B) prémontées sur le cadre.

F Fixez les carters du support de la console avec les vis (B) préalablement enlevées. A cette fin, utilisez la clé Allen.

ETAPE DE MONTAGE 2



Andes6
Andes8

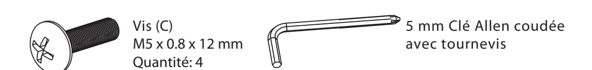
Console

Câble de la console

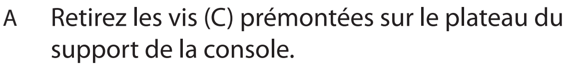
Support de la console

Vis (C)

VIS PRÉMONTÉES:



A Retirez les vis (C) prémontées sur le plateau du support de la console.



B Branchez les câbles de console sur la console.

C Fixez la console sur le support avec les vis que vous avez auparavant retirées avec la clé Allen.



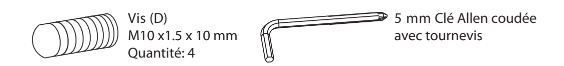
ETAPE DE MONTAGE 3

Poignée du guidon mobile

Vis (D)

Barre du guidon mobile

VIS PRÉMONTÉES:



A A l’aide de la clé Allen, retirez les vis (D) prémontées sur les poignées du guidon mobile (partie supérieure).

B Assemblez les poignées aux barres du guidon mobile avec les vis (D) que vous venez de retirer.





Vue du vélo monté

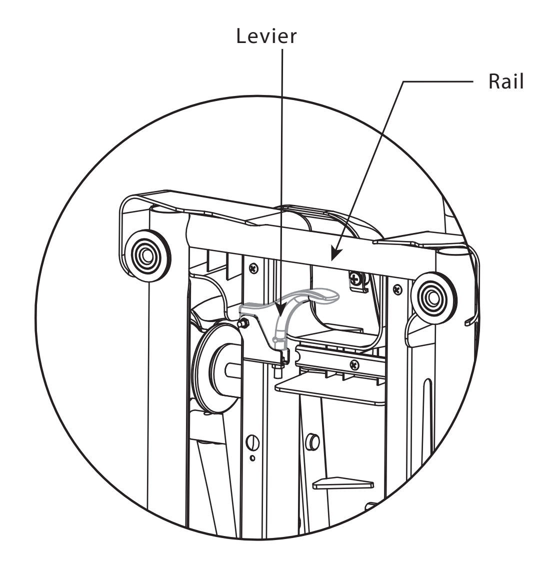
LE MONTAGE EST FINI !

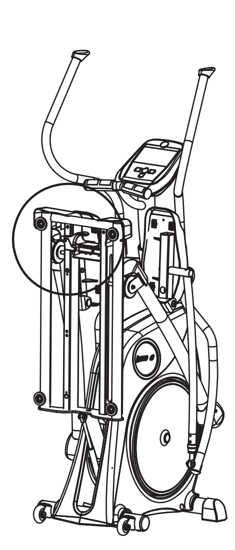


SYSTÈME DE PLIAGE

DÉPLIAGE

Pour déplier le vélo elliptique, soulevez le levier et, en même temps, pressez légèrement vers l'avant le rail afin de déverrouiller le mécanisme de blocage. Puis, tout en gardant le levier soulevé, tirez le rail vers vous. Dès que les absorbeurs de chocs sont enclenchés, l'appareil se déplie de lui-même. Veuillez alors vous déplacer sur le côté de l'appareil afin d'éviter d'être blessé !





Remarque : l'appareil est équipé d'un amortisseur qui empêche le rail de tomber. Ne pressez pas le rail vers le bas sans quoi le vélo elliptique risque de basculer vers l'arrière !

SYSTÈME DE PLIAGE



Andes6
Andes8

RANGEMENT / PLIAGE

Actionnez le levier et soulevez le rail jusqu'à ce qu'il se verrouille. Assurez-vous que le blocage s'est bien enclenché avant de relâcher l'appareil.

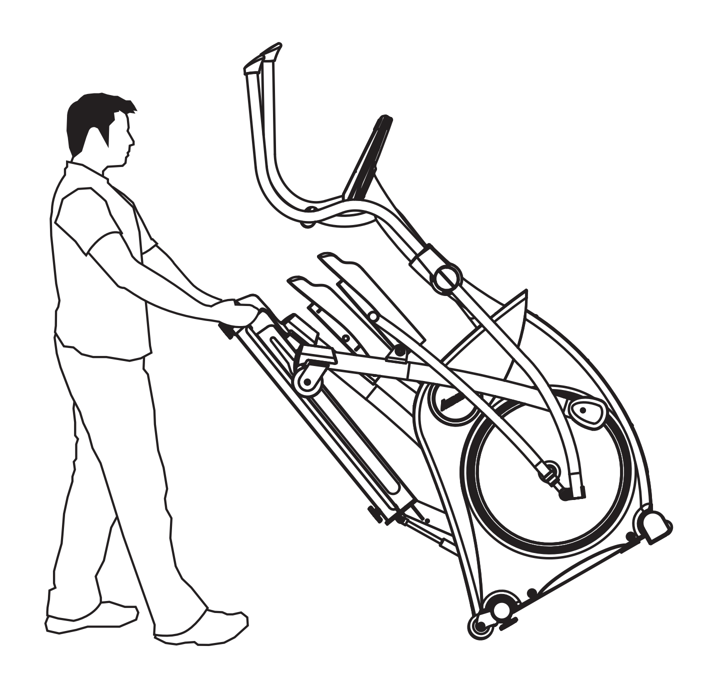
Levier

Rail

Remarque : pour plier le vélo plus facilement, positionnez les pédales parallèles l'une à l'autre ou bien placez la pédale avant en hauteur.

TRANSPORT





ATTENTION !

Nos appareils d'entraînement sont construits avec des éléments lourds et de qualité supérieure. Soyez donc prudent et, si besoin, faites-vous aider pour transporter votre vélo. Risque de blessures si cette précaution n'est pas observée !

UTILISATION DU VELO ELLIPTIQUE

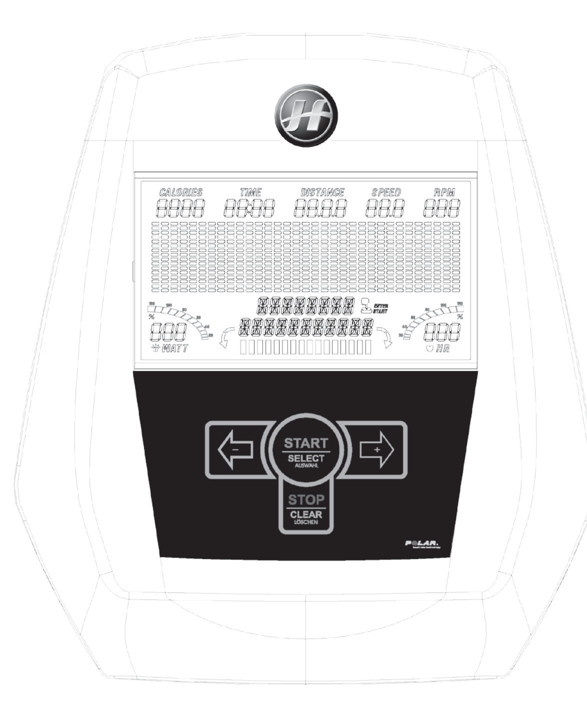


Le chapitre suivant vous livre une description détaillée de la console de votre vélo elliptique et des programmes qu’elle contient, ainsi que de sa manipulation.

Veuillez lire les instructions techniques. Le présent document contient uniquement des explications d’ordre général.



Andes6
Andes8



BOUTONS DE COMMANDE

	Une pression	Pression de 3 secondes	Pression de 5 secondes
→ (+)	• Augmentation • Programme / Réglage suivant		
← (−)	• Réduction • Programme / Réglage précédent		
START SELECT AUSWAHL	• Démarrage rapide • Sélection d'un pro-gramme / réglage • Démarrage de l'entraînement • Validation de la saisie pour passer à l'étape suivante	• Saisie du nom de l'utilisateur termi-née	
STOP CLEAR LÖSCHEN	• Interruption de l'entraînement • Retour à l'étape précédente	• Remise à zéro	• Sélection de la langue • Sélection kilomètres / miles

ANDES 6 & 8 AFFICHAGE DE LA CONSOLE



DEMARRAGE RAPIDE

1) Assurez-vous que l'appareil est bien branché.

2) Pressez la touche de démarrage « START » et commencez l'entraînement.

SAISIE DE L'UTILISATEUR

La console est en mesure de mémoriser vos données personnelles, comme votre nom, votre sexe, votre âge et votre poids. Ainsi, vous pouvez démarrer rapidement votre séance d'exercice et disposez d'informations précises sur vos résultats d'entraînement. A cette fin, veuillez saisir vos données personnelles dès la première utilisation. Procédez comme suit :

1) Sélectionnez un programme.

2) Sélectionnez Utilisateur 1, 2 ou 3.

3) Sélectionnez votre sexe.

4) Sélectionnez votre âge.

5) Indiquez votre poids.

6) Saisissez votre nom.

7) Pour clore les saisies, tenez la touche START enfoncée pendant 3 secondes.

La console peut enregistrer 3 profils d'utilisateur différents. Si vous désirez modifier vos données personnelles, vous devez sélectionner les réglages Utilisateur.

COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

1) Sélectionnez le programme souhaité.

2) Sélectionner l'utilisateur (Si vous avez déjà entré vos données personnelles, vous n'avez qu'à sélectionner l'utilisateur et vous pouvez commencer directement l'entraînement).

3) Sélectionnez le sexe.

4) Saisissez votre âge.

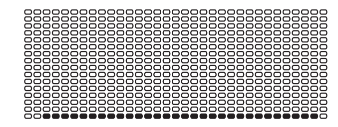
5) Indiquez votre poids.

6) Commencez l'entraînement.

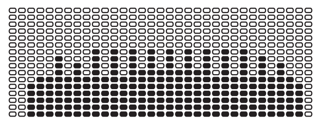


PROFILS DES PROGRAMMES

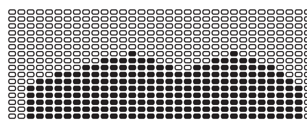
- MANUAL (MANUEL): Programme configurable manuellement sans réglage par défaut. Le niveau de résistance peut être modifié à tout moment.



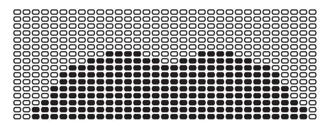
- INTERVALS (INTERMITTENT): Ce programme améliore votre force, rapidité et endurance en alternant les temps exigeant une résistance faible et une résistance forte.



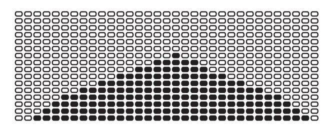
- ROLLING (ENDURANCE): Vous aide à maintenir votre poids. Alternance progressive entre des résistances élevées et basses afin d'augmenter et de réduire progressivement la fréquence cardiaque.



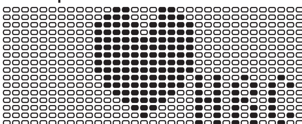
- WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS): Il s'agit du programme idéal pour perdre du poids car il alterne les résistances forte et faible tout en restant dans la zone d'élimination des graisses.



- MOUNTAIN (MONTAGNE) : Ce programme améliore votre puissance et votre endurance en augmentant la résistance à des valeurs extrêmes, ce afin de simuler les conditions extérieures les plus difficiles.

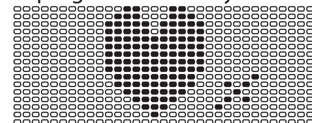


- HRC 1 / PROGRAMME CARDIAQUE HRC 1: Il s'agit d'un programme préconfiguré qui vous aide à perdre du poids en ajustant la résistance afin de maintenir votre fréquence cardiaque cible à un niveau constant. Avant le début du programme, vous devez régler manuellement votre fréquence cardiaque cible.

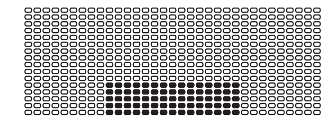


PROFILS DES PROGRAMMES

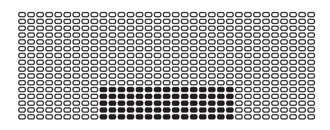
- HRC 2 / PROGRAMME CARDIAQUE HRC 2 : Ce programme visant la réduction de poids ajuste automatiquement la résistance afin que vous vous entraîniez constamment à 80% de votre fréquence cardiaque cible. Cette dernière est définie dans ce programme au moyen d'une formule.



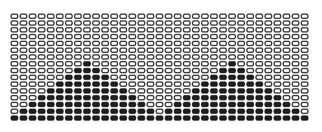
- CUSTOM 1 / PROGRAMME PERSONNALISÉ 1: Programme préconfiguré. L'entraînement dure 15 minutes.



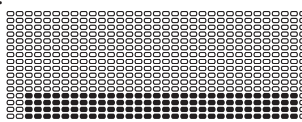
- CUSTOM 2 & 3 / (PROGRAMME PERSONNALISÉ 2 ET 3: Programme préconfiguré. L'entraînement dure 15 minutes.



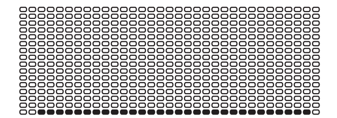
- USB INTERFACE: Interface USB située au dos de votre console. Compatible avec Téléanimation (disponible en option).



- WATTS CONTROL (WATTS CONSTANTS) - DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 8: Ce programme vous permet de vous entraîner avec un nombre constant de watts que vous déterminez vous-même. Si le nombre de tours par minute (TR/MN) est faible, la résistance augmente en proportion. A l'inverse, elle diminue proportionnellement quand le nombre tr/mn est élevé.



- FIT-TEST (TEST DE CONDITION PHYSIQUE) – DISPONIBLE SEULEMENT SUR ANDES 8 : TCe programme vous permet de tester votre condition physique actuelle. A la fin, le programme vous livre des informations sur votre forme afin que vous puissiez suivre vos progrès.

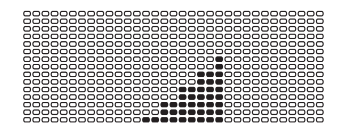




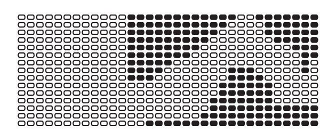


PROFILS DES PROGRAMMES

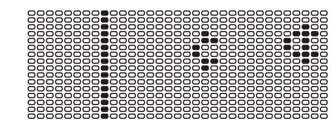
- STEP-TEST (TEST DE NIVEAU) – DISPONIBLE SEULEMENT SUR ANDES 8: Ce programme améliore votre endurance en augmentant le nombre de watts à l'entraînement. Il dure 30 minutes.



- GAME 1(JEU 1) -SEULEMENT ANDES 8: Il s'agit d'un programme d'échauffement qui simule une course automobile. Vous contrôlez les mouvements de la voiture par la vitesse de pédalage. Il vous faut éviter des obstacles et essayer de rester sur la piste. Vous disposez de trois essais pour finir le parcours. Soyez prudent !



- GAME 2 (JEU 2) -SEULEMENT ANDES 8: Il s'agit d'un programme d'échauffement qui simule une partie de pêche. Par un pédalage lent ou rapide, vous positionnez le crochet de la canne à pêche plus bas ou plus haut. Dès qu'un poisson mord à l'hameçon, vous devez pédaler rapidement jusqu'à ce que le crochet disparaisse de l'écran. Certains poissons sont plus difficiles à prendre que d'autres. Par contre, pour ces derniers, vous récoltez plus de points.



CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



AFFICHAGE

Votre vélo elliptique Horizon Fitness dispose de deux options pour recueillir la fréquence cardiaque. Soit vous optez pour les poignées équipées de capteurs tactiles cardiaques soit vous utilisez la ceinture thoracique afin de pouvoir mouvoir les bras à votre guise pendant l'entraînement.

PRISE DE PULSATIONS PAR LA PAUME DES MAINS

Les capteurs cardiaques tactiles se trouvent sur les poignées. Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. N'exercez aucune force immodérée sur les capteurs sans quoi vous augmentez votre pression sanguine. Enserrez les capteurs tactiles seulement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, autrement vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières.

CEINTURE THORACIQUE SANS FIL

Avant de boucler la ceinture thoracique, vous devez humidifier les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture sous la cage thoracique ou bien sous le muscle pectoral, le logo dirigé vers l'extérieur, exactement sur le sternum. REMARQUE : la ceinture thoracique doit être placée de manière ferme et correcte afin d'envoyer des données précises et constantes. En effet, si elle est trop lâche, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée.

En cas de problème, veuillez consulter la rubrique Dépannage aux pages 17 et 18 du Guide du vélo elliptique.

AVERTISSEMENT !

La fonction de fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement.



NOMENCLATURE DES PIECES DETACHEES (en anglais uniquement)

PIECE N°	DESCRIPTION
1	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;EP247-2KM
2	PEDAL ARM SET;R;SEMI-ASSY;EP247-2KM
4	PEDAL ARM SET;L;SEMI-ASSY;EP247-2KM
5	GUIDE RAIL SET;SEMI-ASSY;EP247-2KM
6	ARM REST SET;R;U;SEMI-ASSY;PAHS;EP247
7	ARM REST SET;L;U;SEMI-ASSY;PAHS;EP247
8	ARM REST SET;R;D;SEMI-ASSY;EP247
10	ARM REST SET;L;D;SEMI-ASSY;EP247
13	LINK ARM SET;L;SEMI-ASSY;EP247-2KM
15	CRANK SET;SEMI-ASSY;EP247-2KM
16	COVER SET;SEMI-ASSY;EP247-2KM
17	GENERATOR SET;SEMI-ASSY;EP247-2KM
18	TRANSMISSION SET;SEMI-ASSY;EP247-2KM
19	FREEWHEEL SA;EP247
20	LINK ARM SET;R;SEMI-ASSY;EP247-2KM
AN1	CONSOLE SET;SA;EP247
B31	SCREW;BH;M8X1.25PX45L;HS;CRMO;G10.9; NKL
B32	NUT;NLK;M8X1.25P;NKL
B33	WASHER;FLT;Ø8.2 X Ø18.0 X 1.0T;SPHC ;NKL
B34	RVN;HX;39515;YZN
B35	FRONT LEVELER

PIECE N°	DESCRIPTION
B36	CAP;STABILIZER;PVC; Ø60 X 2T;BLF54
B37	FOOT PAD;STABILIZER;R;FRONT;CB131
B38	SCREW;BH;Ø5 X 15L;SM;PH;BZN;POT
B39	FOOT PAD;STABILIZER;L;FRONT;CB131
B40	NUT;HX;3/8-16UNC;SS41;BZN
B41	SWIVEL PLATE;PANTING;EP247
B42	ROLLER;RUBBER;ZN PLATE;EP34
B43	SCREW;BH;M6X1.0PX25L-20L;HS;BP;P-T
B44	WASHER;FLT;Ø6.5 X Ø14.0X1.0T;;BZN
B45	NUT;NLK;M6X1.0P;ZN
B46	SWIVEL PLATE 2;EP247
B46	SWIVEL PLATE;2;PANTING;EP247
B47	BEARING;DRY;PAP 2015;SHUN DE
B48	SCREW;BH;M6X1.0PX20L;HS;BZN
B49	WHEEL MOBILE
B49	AIR SHOCK;EP247
B50	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN
B51	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS
B52	PULL PIN;EP247
B53	SPRING;CMP;Ø1.2 X Ø14.5 X 17.0LX8.5N;SWP; WZN
B54	CLIP CC S-12 EXTERNAL

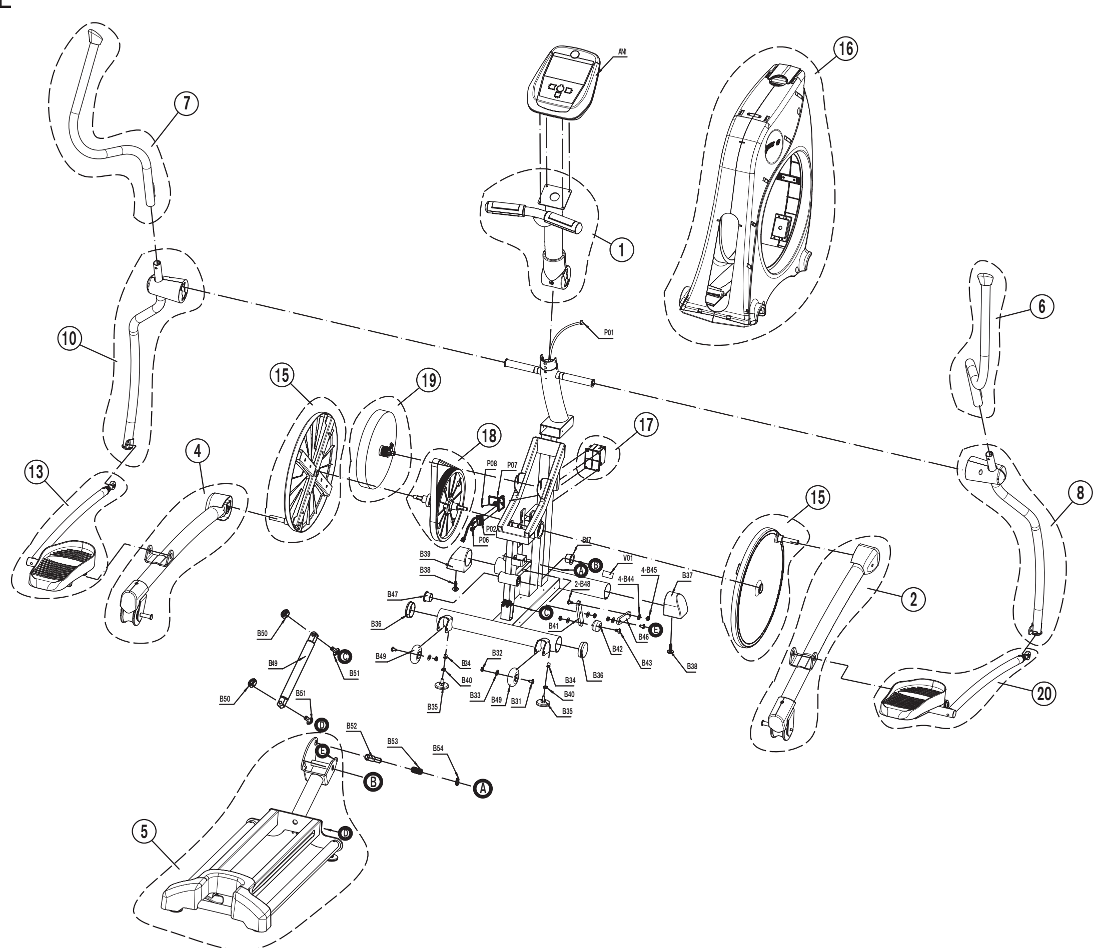
NOMENCLATURE DES PIECES DETACHEES (en anglais uniquement)

PIECE N°	DESCRIPTION
P01	CONSOLE WIRE;1100(150+400+150)
P02	WIRE RPM 280MM
P06	SCREW;BH; Ø3 X 8L;SM;PH;BAN;POT
P07	SENSOR BRACKET
P08	SCREW;TRH;Ø4 X 10L;SM;PH;BZN;POT
V01	STICKER;CE;EP247
V03	DOCUMENTATION;CHECKLIST;EP247
V04	DOCUMENTATION;CHECKLIST;PART BOX;EP247
V05	STICKER;GREEN;ROHS
V22	MANUAL;ASSEMBLY;EP247
V23	MANUAL;MANIPULATE;EP247
X01	BOX;W/ PRINT
X02	POLYSTYRENE SET
X03	PACKAGING ACCESSORY
X07	BUBBLE BAG;400X600;EP103;EP103-X18A
X10	PLASTIC BAG;1500X100
X11	CABLE TIE;NYLON;L=300MM
X12	PLASTIC BAG SET;TM171-X20A-00
Z18	WRENCH -ALLEN L-SHAPE 5MM
Z19	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L
Z20	CABLE TIE;100M/ROL

PIECE N°	DESCRIPTION
Z22	WRENCH;HEX;L-TYPE;#4X70L
	ADAPTOR;USA;100-240V 12V/2A ;HZ
	PWR ADAPTEREUROPE 100-240V/12V/1A;HZ
	PWR ADAPTER;HONGK;100-240V/50-60HZ/12V1A
	PWR ADAPTER(CHINA);100-240V/50-60H 12V1A
	PWR ADAPTER;AUS;100-240V/50-60H/12V/1A
	PWR ADAPTER(TAI);100-240V/50-60HZ/12V1A
	WARRANTYCARD;ENGLAND;HF
	ADAPTOR;BRIZIL;110V/60HZ 12V/2A;HZ
	SWITCH PWR(S AFRICA);100-240V/50HZ 12V/2
	SWITCH PWR(INDIA);100-240V/50HZ 12V/2A H
	SWITCH PWR(ISRAEL);100-240V 12V/2A GAPR
	SWITCH POWER;100-240V/50HZ 12V/2A HORIZO
	SWITCH PWR(ARGENTINA);100-240 HORIZON



VUE ECLATEE



CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49 (0)2234 9997-100.

DONNEES DIVERSES

Poids de charge max. (utilisateur) : 135 kg
Dimensions appareil déplié (l x p x h) : 153 x 68 x 179
Dimensions appareil plié (l x p x h) : 74 x 68 x 179

Contact

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales:
Téléphone: +49 (0)2234 9997-100
e-mail: info@horizonfitness.de

Assistance technique:
Téléphone: +49 (0)2234 9997-500
e-mail: service@horizonfitness.de
Télécopie: +49 (0)2234 9997-200

Internet: www.horizonfitness.de



ELLIPTICAL TRAINER
MODE D'EMPLOI